

projectos  
transformar  
experiências  
parcerias  
novo ciclo



HABITAÇÃO  
E DESENVOLVIMENTO  
LOCAL Câmara Municipal Lisboa

# Programa Parcerias Locais

## BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2024  
Dimensão: Dimensão Ecosistema  
**FICHA DE CANDIDATURA**

Refª: 069

Vidas Saudáveis e Activas "VISA"



BAIRROS e ZONAS  
de Intervenção  
Prioritária de Lisboa

**Grupo de Trabalho dos Bairros e Zonas de Intervenção Prioritária (BIP/ZIP)**

Rua Nova do Almada, nº 2 - 3º Andar 1100-060 Lisboa | Telefone: 21 322 73 60 | Email - [bip.zip@cm-lisboa.pt](mailto:bip.zip@cm-lisboa.pt)

**ENTIDADES PROMOTORAS**

Designação PROSAUDESC- Associação de Promotores de Saúde, Ambiente e Desenvolvimento Sócio Cultural

**ENTIDADES PARCEIRAS**

Designação Associação de Moradores do PER 11

Designação CulturFace - Associação Cultural Para o Desenvolvimento

Designação LOCALS APPROACH

**IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO**

Dimensão Dimensão Ecossistema

Designação Vidas Saudáveis e Activas "VISA"

BIP/ZIP em que pretende intervir 5. Grafanil

6. Quinta da Torrinha

7. Quinta da Mourisca

ODS 2030 Erradicar a Pobreza

Reduzir as Desigualdades

Cidades e Comunidades Sustentáveis

Síntese do Projeto

Fase de execução O projeto contém as 3 fases principais  
Fase de Planeamento e Gestão: Fase de Execução Fase de Monitorização

Fase de sustentabilidade A fase de consolidação consiste na sustentabilidade

**DESCRIÇÃO DO PROJETO**

Objetivo Geral de Projeto



Diagnóstico	A Freguesia de Santa Clara situa-se a norte do Concelho de Lisboa com uma densidade populacional de 22.480 habitantes, resultantes da união das antigas freguesias de Charneca e Ameixoeira, no âmbito da nova divisão administrativa em 2013. A Freguesia compadece com uma franja da população muito vulnerável (12% dos idosos), onde a pobreza e a exclusão, ao longo dos anos tornaram-se fenómenos, fazendo parte destes sobreviventes, alterando o conceito da qualidade de vida e bem estar.
Destinatários preferenciais	Idosos
Temática	Promover a Inclusão e a Prevenção
Justificação da opção pela temática selecionada	O envelhecimento é um processo gradual que ao longo da vida das pessoas vai diminuindo tanto ao nível físico como mental, alterando simultaneamente os seus hábitos de vida, rotinas diárias e atividades. A escolha deste temática prende-se com o grupo de trabalho da Comissão Social de Freguesia, onde a PROSAUDESC faz parte. Uma das varias reflexões do grupo de trabalho, é procurar respostas que previnam o isolamento, a solidão, a saúde mental, procurando de igual forma promover o envelhecimento ativo e a capacitação para que sintam incluídos na comunidade. Por isso a escolha deste temática, vem enquadrar nessas de emergência social da Junta de Freguesia de Santa Clara.
Temática	Melhorar a Vida no Bairro
Justificação da opção pela temática selecionada	Cada individuo residente num determinado Bairro é uma VIDA e tendo este individuo um problema de saúde ou outro, direta ou indiretamente pode afetar um ou outro morador até mesmo todos moradores do Bairro Por isso ao trabalhar esta temática de envelhecimento ativo e saudável nesta candidatura, será uma forma de promover a qualidade de Vida e o Bem Estar dos residentes, sendo que neste caso o impactante será o Bairro " Melhorar a Vida no Bairro " .
Estratégia de atuação	<p>O projecto consiste desenvolver actividades assistênciais através de equipa multidisciplinares.</p> <p>No contexto metodológico, o acompanhamento será realizada através de sessões individuais ou colectivas, adaptando as necessidades de cada um. A metodologia/ estratégia consiste implementar várias fases; preparação, divulgação execução, avaliação e monitorização. Para a preparação pretende-se a aquisição de materiais e equipamentos, constituição da equipa técnica e reuniões técnicas;</p> <p>Para a divulgação, será através das redes sociais, nas paginas do site, facebook da instituição, através dos contactos telefónicos e emails "passa a palavra" e através das redes dos parceiros;</p> <p>Para a execução pretende-se a contratação dos recursos e humanos a termo certo e prestação de serviço, possivelmente alguns ter que vir a recorrer os códigos de contratação pública e ajuste direto.</p> <p>Para a avaliação e monitorização serão aplicados,</p>



**FORMULÁRIO DE CANDIDATURA**

entrevistas, questionários, testemunhos audiovisuais. Serão de igual forma privilegiadas metodologias participativas que envolvam activamente os destinatarios por forma a contribuir para o seu empoderamento, capacitação, valorização e envelhecimento ativo.

**Objectivo geral** O projeto "Vidas Saudáveis e Ativas" VISA" pretende combater o isolamento, a solidão, exclusão e auto exclusão dos idosos residentes nos territórios referenciados, através de um programa diversificados de ações, que promovam o envelhecimento ativo e saudável, qualidade de vida valorização pessoal, servindo de elo transformador e de impacto na coesão territorial .

**Objetivos Específicos de Projeto**

**Objetivo Específico de Projeto 1**

**Descrição** Pretende-se com este objectivo especifico, minimizar e retardar os efeitos negativos decorrentes do processo de envelhecimento e adotar estratégias e medidas, preventivas adequadas, com ações de prevenção e educação para a saúde, procurando proporcionar maior qualidade de vida, sentimento de utilidade, prevenção das incapacidades, estabilização e um envelhecimento ativo mais saudavel.

**Sustentabilidade** Ao Potenciar as capacidades cognitivas e aprofundar os conhecimentos aos idosos, com vista à melhoria/desenvolvimento das competências pessoais e sociais. Pretende-se com estas atividades envolver e ocupar os idosos, para que estes possam sentir prazer na sua realização, entusiasmando-se pela participação, desfazendo a imagem pré-concebida de que são inúteis e inativos. Por outro lado, o emponderamento dos destinatários com a melhoria da autonomia e dependencia deixam no terreno uma relação de confiança, interajuda lacos de vizinhança socialização e para uma melhor inclusão.

**Objetivo Específico de Projeto 2**

**Descrição** Ao longo do tempo tem vindo a diminuir a rede de apoio dos idosos institucionais, familiares, vizinhanças e um aumento de idosos a viverem sozinhos o que , que influenciam inevitavelmente a sua qualidade de vida. As várias e sequentes problemáticas inumeradas nos diagnósticos foram motivos de reflexão para a presente



candidatura. Este objetivo específico consiste a criação de serviços de proximidade no contexto de gabinete e domicílio, com atendimentos/acompanhamentos individual e personalizados, que potencie o bem-estar psicológico e social do idoso, promova a sua autonomia, independência e qualidade de vida.

Sustentabilidade

Além da prestação de cuidados, a criação de equipa multidisciplinar, a promoção serviço de proximidade, as visitas e contactos telefónicos regulares, o complemento dos dispositivos tecnológicos de monitorização e os laços de AFETOS constituídos durante a execução do projeto constituirão produtos de sustentabilidade que prolongarão possivelmente por longos anos.

#### Objetivo Específico de Projeto 3

Descrição

A sociedade esta em constante mudança e é preciso que qualquer Cidadão, não importa a idade, possa aproveitar oportunidades para exercitar a sua mente e melhorar a sua literacia de conhecimentos, au Pretende-se com este objetivo específico, potenciar as capacidades funcionais, físicas e cognitivas e em simultâneo promover a interacção com os outros, reforçando o convívio e os laços sociais. Pretende-se igualmente quebrar o sentimento de distanciamento entre jovens e idosos e criar uma nova dinâmica entre jovens e os idosos, no sentido da transmissão e partilha de conhecimentos, potenciando desta forma as relações intergeracionais.

Sustentabilidade

A sustentabilidade de alguma forma desde inicio, vai fazer parte em todas as atividades, onde se procurará mobilizar recursos, angariar meios materiais e equipamentos, fomentar mais redes de parceiros, disseminar os auto conhecimentos e replicar as boas praticas para dar continuidade. Por outro lado ficará no terreno o Ecossistemas, onde cada um fará parte do ECO e onde todos farão parte de um SISTEMA que contribuiram como promotores da Sustentabilidade Ativa e Saudavel..

#### CALENDARIZAÇÃO DO PROJETO

Actividade 1

Gabinete de Atendimento Psicosocial

Recursos humanos

Os recursos humanos ao afeto será composta pela Coordenadora, animadora sócio cultural, motorista e voluntário.

Justificação da necessidade de espaço

Esta atividade necessita de um espaço físico e acolhedor para atendimentos, independentemente do apoio a prestar é



importante que os beneficiários tenham um espaço, onde podem expor os seus problemas e encontrar soluções.

Local: entidade(s)	Junta de Freguesia, Associação PER 11, Cultur Face, Centro de Saúde.
Valor	31599 EUR
Cronograma	Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12, Mês 13, Mês 14, Mês 15, Mês 16, Mês 17, Mês 18, Mês 19, Mês 20, Mês 21, Mês 22, Mês 23, Mês 24, Mês 25, Mês 26, Mês 27, Mês 28, Mês 29, Mês 30, Mês 31, Mês 32, Mês 33, Mês 34, Mês 35, Mês 36
Periodicidade	Diário
Nº de destinatários	3960
Objectivos específicos para que concorre	2
Actividade 2	Companhia com Afeto
Recursos humanos	Os recursos humanos serão constituídos por:1 coordenador, 1 enfermeiro/a e 1 psicólogo e tecnico sócio cultural. Todos estes tecncicos terão a função de planear e intervir em conformidade com as situações sinalizadas.
Justificação da necessidade de espaço	Esta atividade será efetuada no contexto domicilio com visitas regulares e contatos regulares, incuindo familiares, vizinhos e cuidadores
Local: entidade(s)	A atividade será assegurada pela PROSAUDESC, tendo em conta a especificidade e a relação de confiança a fomentar com os destinatarios
Valor	32022 EUR
Cronograma	Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12, Mês 13, Mês 14, Mês 15, Mês 16, Mês 17, Mês 18, Mês 19, Mês 20, Mês 21, Mês 22, Mês 23, Mês 24, Mês 25, Mês 26, Mês 27, Mês 28, Mês 29, Mês 30, Mês 31, Mês 32, Mês 33, Mês 34, Mês 35, Mês 36
Periodicidade	Semanal
Nº de destinatários	100
Objectivos específicos para que concorre	1, 2
Actividade 3	Oficinas Temáticas Intergeracionais



Recursos humanos	Os recursos afeto ao projeto será composto pela coordenadora e animadora socio cultural e jovens voluntários. A PROSAUDESC pretende nesta edição reativar os contactos com as universidades, para que haja um maior numero de estudantes que se identifique com projeto e venha a enriquecer a interação entre gerações.
Justificação da necessidade de espaço	Trata-se de uma atividade de grupo, mas que exija concentração para a sua execução, por isso a necessidade do espaço.
Local: entidade(s)	O projeto anterior contou com uma boa dinamica da Associação PER 11 e a equipa da Quinta Alegre no projeto. Neste projeto a Associação PER 11. já se disponibilizou em continuar com apoiar o projeto.
Valor	25527 EUR
Cronograma	Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 13, Mês 14, Mês 15, Mês 16, Mês 17, Mês 18, Mês 19, Mês 20, Mês 21, Mês 22, Mês 23, Mês 25, Mês 26, Mês 27, Mês 28, Mês 29, Mês 30, Mês 31, Mês 32, Mês 33, Mês 34, Mês 35
Periodicidade	Semanal
Nº de destinatários	60
Objectivos especificos para que concorre	2, 3
Actividade 4	Culinária Saudável
Recursos humanos	Os recursos humanos serão 1 coordenador/a, 1 Animador Sócio Cultural 2 idosos acompanhados de 1 nutricionista .
Justificação da necessidade de espaço	Pelas componentes das atividades, tanto na confeção de alimentos como no convívio, necessita de um espaço físico.
Local: entidade(s)	A atividade será assegurada pela PROSAUDESC/Entidade Promotora na sua sede.
Valor	24672 EUR
Cronograma	Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12, Mês 13, Mês 14, Mês 15, Mês 16, Mês 17, Mês 18, Mês 19, Mês 21, Mês 22, Mês 23, Mês 24, Mês 25, Mês 26, Mês 27, Mês 28, Mês 29, Mês 30, Mês 31, Mês 33, Mês 34
Periodicidade	Mensal
Nº de destinatários	80
Objectivos especificos para que concorre	3



Actividade 5	Turismo Senior e Lazer
Recursos humanos	Os recursos humanos serão 1 coordenador/a, 1 Animador Sócio Cultural, condutor e 4 voluntários
Justificação da necessidade de espaço	Embora algumas dessas atividades sejam itinerantes, a PROSAUDESC, não dispõe de um espaço com capacidade para mais de 20 pessoas. Sendo esse projeto de longo prazo, a PROSAUDESC pretende que seja atribuída um espaço maior, pedido este que já foram várias vezes solicitadas à Câmara.
Local: entidade(s)	Todos os parceiros disponibilizaram apoiar esta actividade tendo em conta a sua pertinência.
Valor	10368 EUR
Cronograma	Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12, Mês 14, Mês 15, Mês 16, Mês 17, Mês 18, Mês 19, Mês 21, Mês 22, Mês 23, Mês 24, Mês 26, Mês 27, Mês 28, Mês 29, Mês 30, Mês 31, Mês 32, Mês 33, Mês 34, Mês 35
Periodicidade	Mensal
Nº de destinatários	150
Objectivos específicos para que concorre	3
Actividade 6	Conhecimento Sem Idade
Recursos humanos	Os recursos humanos serão constituídos por: 1 coordenador, 1 Animador Sócio Cultural ; 1 técnico de informática. 1 voluntário. O coordenador terá a função de organizar, planejar e acompanhar toda a actividade; A técnica de apoio terá responsabilidade de apoiar o trabalho da coordenação e dinamização; O técnico de informática terá a função de orientador pedagógico;
Justificação da necessidade de espaço	Para a eficiência da aprendizagem com este tipo de público, são formados grupos entre 12 a 15 cada sessão. Por isso o espaço da Rua Rego Rego é adequado para a sessão, tendo em conta que já existe material informático.
Local: entidade(s)	A Associação Culturfaces disponibilizará o seu espaço no Grafanil para dinamização de atividade
Valor	11224 EUR
Cronograma	Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 18, Mês 19, Mês 20, Mês 21, Mês 31, Mês 32, Mês 33
Periodicidade	Mensal
Nº de destinatários	36





Objectivos específicos para que concorre	1, 3
Actividade 7	Lisboa Ecológica e Saudavel
Recursos humanos	Os recursos humanos serão constituídos por:1 coordenador, 1animador sócio cultural, 1 condutor ; 1 técnico de informática, 12 idosos voluntários.
Justificação da necessidade de espaço	Tratando-se de um evento de grande impacto, requiere espaço adequado para uma boa logistica, por isso os 3 ventos decorreram no largo das Galinheiras, no Campo das Amoreiras e no Jardim de Santa Clara.
Local: entidade(s)	Todas entidades parceiras do projeto, entidades locais e outras entidades fora da Freguesia a mobilizar posteriormente
Valor	11046 EUR
Cronograma	Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 17, Mês 18, Mês 19, Mês 20, Mês 30, Mês 31, Mês 32, Mês 33
Periodicidade	Pontual3
Nº de destinatários	750
Objectivos específicos para que concorre	1, 2, 3
Actividade 8	Jornada de Envelhecimento Ativo
Recursos humanos	Os recursos humanos afetos serão constituídas pelos todos os tecnicos interno e externos do projeto; Serão mobilizados os recursos dos parceiros constituída não só pela equipa do projeto. Esta atividade consiste em criar uma rede de parceiros, além dos parceiros do projeto
Justificação da necessidade de espaço	Atendendo ser um evento, onde se prevê a presença de mais de 100 pessoas pretende solicitar a Câmara o auditorio da Avenida de Roma ou outro ponto de Lisboa a negociar posteriormente.
Local: entidade(s)	Todas entidades parceiras do projeto, entidades locais e outras fora da Freguesia.
Valor	3542 EUR
Cronograma	Mês 31, Mês 32, Mês 33, Mês 34
Periodicidade	Pontual1
Nº de destinatários	150



Objectivos específicos para que  
concorre 3

**MONITORIZAÇÃO DE PROJETO**

Rede (resultados)

Nº de parceiros mobilizados 6

Constituição da equipa de projeto

Função Coordenadora

Horas realizadas para o projeto 5760

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira

Morador no bairro do projeto Não

Função Animadora Sócio Cultural

Horas realizadas para o projeto 5760

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira

Morador no bairro do projeto Não

Função Motorista

Horas realizadas para o projeto 960

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira

Morador no bairro do projeto Não

Função Contabilista

Horas realizadas para o projeto 114

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira

Morador no bairro do projeto Não



Função Psicóloga  
 Horas realizadas para o projeto 300  
 Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira  
 Morador no bairro do projeto Não

Função Técnico de Informática  
 Horas realizadas para o projeto 96  
 Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira  
 Morador no bairro do projeto Não

Função Nutricionista  
 Horas realizadas para o projeto 60  
 Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira  
 Morador no bairro do projeto Não

Função Enfermeiro  
 Horas realizadas para o projeto 360  
 Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira  
 Morador no bairro do projeto Não

Função Voluntário 1  
 Horas realizadas para o projeto 400  
 Tipo de afetação ao BIP/ZIP Não Financeira  
 Morador no bairro do projeto Não

Função Voluntário 2  
 Horas realizadas para o projeto 242  
 Tipo de afetação ao BIP/ZIP Não Financeira  
 Morador no bairro do projeto Sim



Função Voluntário 3  
 Horas realizadas para o projeto 150  
 Tipo de afetação ao BIP/ZIP Não Financeira  
 Morador no bairro do projeto Não

Função Voluntário 4  
 Horas realizadas para o projeto 120  
 Tipo de afetação ao BIP/ZIP Não Financeira  
 Morador no bairro do projeto Não

Função Voluntário 5  
 Horas realizadas para o projeto 120  
 Tipo de afetação ao BIP/ZIP Não Financeira  
 Morador no bairro do projeto Não

Função Voluntário 6  
 Horas realizadas para o projeto 120  
 Tipo de afetação ao BIP/ZIP Não Financeira  
 Morador no bairro do projeto Não

Criação de emprego (Impacto)

Nº de novos postos de trabalho criados com a constituição da equipa de projeto (com uma afetação >= 75%) 2

Nº de novos postos de trabalho criados como resultado da intervenção do projeto 1

Destinatários (Resultados)

Nº de moradores no bairro BIP/ZIP destinatários de atividades em que é possível a identificação dos participantes (formativas, pedagógicas, lúdicas) 426



Nº total acumulado de destinatários de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes	1250
Nº de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes	1
Equidade	
Nº de destinatários com deficiência / doença mental	30
Nº de destinatários mulheres	300
Nº de destinatários desempregados	50
Nº de destinatários jovens (- de 30 anos)	40
Nº de destinatários idosos (+ de 65 anos)	150
Nº de destinatários imigrantes	60
Produtos/Elementos tangíveis da intervenção	
Nº de produtos concebidos para venda / demonstração	3
Nº de intervenções em edificado para criação de serviços ou atividades dirigidas à Comunidade	0
Nº de intervenções no espaço público	0
Nº de publicações criadas	32
Nº de páginas de Internet criadas	1
Nº de páginas de facebook criadas	3
Nº de vídeos criados	7
Nº de artigos publicados em jornais / revistas	0
Nº de novas organizações criadas (associações / empresas, outros)	0

**ORÇAMENTO TOTAL DO PROJETO**

Financiamento BIP/ZIP solicitado



Encargos com pessoal interno	108709 EUR
Encargos com pessoal externo	20520 EUR
Deslocações e estadias	1986 EUR
Encargos com informação e publicidade	2640 EUR
Encargos gerais de funcionamento	13165 EUR
Equipamentos	2980 EUR
Obras	0 EUR
<b>Total</b>	<b>150000 EUR</b>
	Montante de apoio financeiro por entidade promotora
Entidade	PROSAUDESC- Associação de Promotores de Saúde, Ambiente e Desenvolvimento Sócio Cultural
Valor	150000 EUR
	Outras fontes de financiamento e respectivos montantes
Entidade	Junta de Freguesia de Santa Clara
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	8000 EUR
Descrição	Apoio na realização de atividades programadas Apoio na produção de materiais de publicidade Apoio em materiais utilizados nas atividades dos locais públicos Apoio de técnicos na monitorização das atividades
Entidade	Associação Lusofonia
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	1500 EUR
Descrição	a ALCC assume o compromisso com a PROSAUDESC nos seguintes apoios: 1-Apoio na divulgação das atividades que estimulem a sensibilização comunitária; 2- Reuniões de avaliação conjunta e sugestões de metodologias e estratégias se ; 3- Participação com 1 ou 2 nas atividades pontuais do projeto; 4- Encaminhamento dos destinatários; 5- Disponibilização do espaço para reuniões/atividades se necessário; Informa-se ainda que estes apoios serão traduzidos em valores financeiros num total 150.00 euros ( mil e



**FORMULÁRIO DE CANDIDATURA**

	quinientos euros).
Entidade	Associação CulturFaces
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	1500 EUR
Descrição	1-Apoio na divulgação das atividades que estimulem a sensibilização comunitária,; 2- Reuniões de avaliação conjunta e sugestões de metodologias e estratégias se ; 3- Participação com 1 ou 2 nas atividades pontuais do projeto; 4- Encaminhamento dos destinatários; 5- Disponibilização do espaço para reuniões/atividades se necessário. Entretanto estes apoios serão traduzidos em valores financeiros num total 1500.00 euros ( mil e quinhentos euros).
Entidade	Associação Per 11
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	1500 EUR
Descrição	Apoio na divulgação das atividades e disponibilidade de 1 técnico para apoiar algumas atividades propostas
Entidade	LOCALS APPROACH
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	2500 EUR
Descrição	Consultoria e apoio na implementação do projeto no território

**TOTAIS**

Total das Atividades	150000 EUR
Total de Outras Fontes de Financiamento	15000 EUR
Total do Projeto	165000 EUR
Total dos Destinatários	5286

